

- Przewlekła niewydolność żylna to powikłanie niektórych chorób żył, jak zakrzepica żylna, żylaki kończyn.
- Może być wynikiem wrodzonego defektu zastawek żylnych.
- Do pojawienia się objawów choroby może przyczynić się nieodpowiedni tryb życia.
- Leczenie przewlekłej niewydolności żylniej polega na leczeniu chirurgicznym żył, np. skleroterapii, oraz leczeniu niefarmakologicznym, poprzez stosowanie np. opasek uciskowych.

# Przyczyny przewlekłej niewydolności żyłnej

- W przewlekłej niewydolności żyłnej dochodzi do miejscowego braku przepływu krwi w żyłach, które może być wynikiem wstecznego przepływu krwi w żyłach bądź miejscowego zwężenia lub niedrożności naczyń.
- Schorzenie to może być powikłaniem żylaków kończyn dolnych, wrodzonego uszkodzenia i niewydolności zastawek żylnych, zespołu pozakrzepowego, który jest wynikiem zakrzepicy żył głębokich.
- Do niewydolności żyłnej może dojść w wyniku ucisku zewnętrznego na żyłę.

# Czynniki sprzyjające pojawieniu się przewlekłej niewydolności żylniej

- Wiek,
- Płeć – częściej zapadają na nią kobiety,
- Praca stojąca lub siedząca,
- Zaparcia,
- Płaskostopie,
- Cięża (ucisk płodu na naczynia miednicy mniejszej),
- Otyłość,
- Zażywanie doustnych środków antykoncepcyjnych,
- Czynniki dziedziczne – ryzyko 40% u osoby, której jedno z rodziców chorowało na żylaki; 90%, gdy chorowało oboje rodziców.

# Objawy przewlekłej niewydolności żylnej

- Objawy choroby są różne.
- Mogą być one niespecyficzne, a więc niecharakterystyczne dla tego schorzenia, lub specyficzne, a więc typowe dla niewydolności żylnej.

# Objawy niecharakterystyczne

- Parestezje,
- Świąd skóry,
- Bolesne skurcze mięśni łydek, które nasilają się w nocy, w pozycji stojącej lub siedzącej i przy wysokiej temperaturze powietrza,
- Uczucie ciężkich nóg,
- Ból wzdłuż chorej żyły oraz tzw. zespół niespokojnych nóg.

# Objawy charakterystyczne dla choroby

- W początkowym stadium teleangiektazje, a więc poszerzone drobne naczynia krwionośne,
- Wraz z rozwojem choroby pojawiają się widoczne na skórze niebieskoszare żyły poszerzone i kręte,
- Obrzęk kończyny – na początku choroby ustępuje po odpoczynku, z czasem stały,
- Przebarwienia skóry o kolorze rdzawobrązowym w przyśrodkowej części podudzi,
- Owrzodzenie podudzi, na początku w 1/3 goleni, po stronie przyśrodkowej. W bardziej zaawansowanej chorobie może obejmować cały obwód kończyny,
- Ogniska zaniku białego, które pokryte są cienkim, łatwo ulegającym uszkodzeniu naskórkiem.

# Choroba cywilizacyjna

- Przewlekła niewydolność żylna jest chorobą cywilizacyjną.
- Dotyczy 40-60 proc. kobiet i 20-40 proc. mężczyzn.
- Żylaki nóg częściej spotykamy u kobiet, zwłaszcza w wieku rozrodczym.
- Schorzenie jest dziedziczne.
- Jeśli każdy z rodziców miał żylaki, ryzyko ich rozwoju u dzieci jest na poziomie 90 proc.
- W przypadku, gdy zmiany stwierdzono u jednego z rodziców, prawdopodobieństwo, że wystąpią one u córki, wynosi 62 proc., a u syna 25 proc.
- Objawy choroby nasilają się z wiekiem.

# Diagnostyka i leczenie przewlekłej niewydolności żyłnej

- Diagnostyka opiera się na występujących objawach oraz badaniu fizykalnym.
- Bardzo często wykonywane jest badanie USG dopplerowskie kończyn.
- W celu oceny, na jakim stopniu zaawansowania jest choroba, stosuje się niektóre pomocnicze badania, jak próba Perthesa, próba Pratta czy próba Trendelenburga.



# Leczenie przewlekłej niewydolności żylnej

- powinno opierać się przede wszystkim na leczeniu niefarmakologicznym.
- Istotna jest zmiana trybu życia, tj. zwiększenie aktywności fizycznej, poprzez spacer, jazdę na rowerze czy pływanie.
- Należy także starać się unikać zaparć.
- Ważne są także zmiany w trybie pracy, tzn. nieprzebywanie zbyt długo w bezruchu, jeżeli to możliwe wykonywanie ćwiczeń na mięśnie łydek oraz stosowanie podnóżka.
- Na chorą kończynę powinny być stosowane opaski uciskowe lub pończochy uciskowe.
- Zaleca się t masaż nóg.
- Leczenie farmakologiczne opiera się na stosowaniu preparatów miejscowych z wyciągiem z kasztanowca, rutyną, escyną czy diosminą.

# Profilaktyka żylaków

- Poza czynnikami genetycznymi, rozwój choroby powoduje:
  - siedzący tryb życia,
  - spędzanie wielu godzin w jednej pozycji,
  - palenie papierosów,
  - noszenie zbyt obcisłych ubrań i niewygodnych butów,
  - zbyt częste opalanie się,
  - gorące kąpiele i sauna.

- W zapobieganiu rozwojowi żylaków niezwykle ważne jest utrzymywanie odpowiedniej wagi i aktywność fizyczna.
- Należy unikać długotrwałego siedzenia lub stania.
- Żylakom sprzyja też częste zakładanie nogi na nogę.
- Zachowajmy umiar w korzystaniu z kąpeli słonecznych, sauny, solarium, gorących kąpeli w wannie.
- Unikajmy wysokich obcasów i ciasnego, źle dopasowanego obuwia, obcisłych spodni.
- Dobrym sposobem na poprawienie krążenia jest stosowanie na przemian zimnych i ciepłych kąpeli, ułożenie w czasie snu stóp około 10-15 cm powyżej tułowia, a przed snem chłodny prysznic okolicy podudzi.
- Odpoczywając dobrze jest unieść nogi wyżej.